



Käsipallon valmentajakoulutus

4ov

Taso II

Kohderyhmä

Käsipallon valmentajat.

Koulutuksen tavoitteet

- tason II valmentaja hallitsee ja osaa opettaa oman lajinsa keskeiset lajiasiat ja -tekniikat, ja soveltaa niitä urheilijakohtaisesti
- valmentaja hallitsee koko vuoden harjoittelun suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin omassa lajissaan
- valmentaja kehittää kokonaisvaltaisesti ja myönteisessä hengessä urheilijaa/urheilijaryhmää
- valmentaja syventää kokonaiskuvaa ja perustietoja urheiluvalmiennuksesta

Koulutuksen kuvaus

Koulutus koostuu neljästä osa-alueesta lajin tai lajiryhmän mukaan painotettuna: fyysinen harjoittelu, opettaminen, oppiminen ja taitoharjoittelu, valmennuksen johtaminen sekä valmennuksen tukitoimet. Koulutus on monimuoto-opetusta sisältäen itsenäistä opiskelua, etä- ja valmistautumistehtäviä, lähijaksolla on yksilö- ja ryhmätehtäviä, keskusteluja sekä luentoja. Lähiopetusjaksot painottuvat käytännön valmentamiseen.

Laajuus

- 4 opintoviikkoa (160 h)
- 60 tuntia lähiopetusta
- 100 h itseopiskelua

Lähtökohta

- valmentajalla on urheilija/urheilijoita valmennuksessaan
- valmennusprosessin tavoitteena on kilpaurheilullinen menestys

Jaksojen ajankohdat

- Jakso 1 19.-21.11.2010
- Jakso 2 14.-16.1.2011
- Jakso 3 18.-20.3.2011



Kouluttajat

kouluttajina toimivat asiantuntijat Suomen Urheiluopistolta ja Käsiopalloliitosta Jani Vaskola.

Koulutuksen hinta

Koulutuksen hinta on 580 euroa. Hinta sisältää opetuksen ja materiaalien lisäksi majoituksen täysihoidolla Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä lähiopetuspäivien osalta.

Ilmoittautuminen koulutukseen 15.10.2010 mennessä:

Suomen Käsipalloliitto, Thomas Lindström, thomas.lindstrom@finnhandball.net, puh. (09) 3481 2501 tai 040-3545 822. Koulutukseen ilmoittautuminen on sitova ja koskee molempia lähijaksoja. Jos ilmoittautuminen perutaan alle 1 kk ennen koulutusta, veloitetaan koulutus-hinnasta 20%.

Lisätiedot

Suomen Käsipalloliitto, Thomas Lindström,
thomas.lindstrom@finnhandball.net, puh. (09) 3481 2501.

Suomen Urheiluopisto, Valmennuskeskus, Pia Pekonen,
pia.pekonen@vierumaki.fi, puh. (03) 84241417.



Suomen Urheiluopisto
Kaskelantie 10
19120 Vierumäki

www.vierumaki.fi